

DẬY SỚM ĐỂ HẠNH PHÚC

Một nghiên cứu mới cho thấy những người dậy sớm thường vui tươi khỏe khoắn hơn những người làm việc về đêm.

>>> Thói quen ngủ và dậy sớm có thể do biến đổi gen

Theo Live Science, các nhà nghiên cứu từ Đại học Toronto đã tiến hành nghiên cứu về thói quen dậy sớm hoặc thức khuya của hai nhóm: một nhóm gồm 435 thanh thiếu niên trong độ tuổi từ 17 tới 28; một nhóm gồm 297 người lớn tuổi từ 59 đến 79.

Cả hai nhóm được phỏng vấn về thời gian ưa thích của họ trong ngày, trạng thái cảm xúc và họ cảm thấy tình trạng sức khỏe như thế nào. Kết quả cho thấy, hầu như những người ở độ tuổi 60 trở lên đều có thói quen dậy sớm.

Nghiên cứu mới cho thấy những người dậy sớm thường hạnh phúc hơn những người thức khuya.

Trong khi ở nhóm thanh thiếu niên, chỉ có khoảng 7% tự nhận mình có thói quen lành mạnh này. Điều này cho thấy khi chúng ta già đi, chúng ta có xu hướng chuyển sang một lịch trình ban ngày - bắt đầu bằng việc có thói quen dậy sớm.

Sự thay đổi này trong đồng hồ sinh học có thể lí giải tại sao những người lớn tuổi thường có cảm xúc vui tươi và khỏe khoắn hơn. Những người lớn tuổi thường có cảm xúc tích cực hơn những người trẻ tuổi, và họ dễ thuộc vào nhóm dậy sớm hơn là các bạn trẻ, các nhà nghiên cứu cho hay. "Việc dậy sớm có mối liên hệ với những cảm xúc tích cực ở cả hai nhóm tuổi", nhà nghiên cứu Renee Bliss chia sẻ với Live Science. Những người trẻ tuổi dậy sớm cũng cảm thấy khỏe mạnh hơn so với những người cùng lứa tuổi nhưng ưa thích việc thức khuya.

Các nhà khoa học cũng lí giải điều này là do những người dậy sớm có nhiều phù hợp với mong đợi của xã hội. Đồng hồ sinh học của họ có một sự "ăn khớp" với đồng hồ của xã hội. Trong khi những người thức khuya thì không.

Vậy làm thế nào để những con cú đêm từ bỏ thói quen thức khuya để dậy sớm? Renee Bliss đưa ra lời khuyên là nên tăng cường tiếp xúc với ánh sáng tự nhiên vào lúc sáng sớm; tập đi ngủ sớm và dậy sớm. Nhà nghiên cứu này cũng cho biết đây cũng là cách dễ dàng để bạn có một lịch trình phù hợp với xã hội.